فوائد السواك الشرعية والصحية

جمع وترتيب السيّد

محمد بن علوي العيدروس

الملقّب سعد

فوائد السواك

شرعياً وطبياً


بسم الله الرحمن الرحيم

يقولـــون ذكـــر المـــرء يحيـــا بنســـله
ولـــيس لـــه ذكـــر إذا لم يكـــن نســـلُ
فقلـــت لهـــم نســـلي بـــدائع كـــتبي
فمـــن ســـره نســـل فـــإني بـــذا أســـلو

الطبعة الأولى
١٤٣٠هـ - ٢٠٠٩م

كتـــاب قـــد حـــوى دررٌ بعـــين الحســـن ملحوظـــه
لهـــذا قلـــت تنبيهـــاً حقـــوق الطّبـــع محفوظـــه

بسم الله الرحمن الرحيم

مُقدِّمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم القائل: "السواك مطهرة للفم مرضاة للرب " وبعد...

فقد أرسل الله الرسل والأنبياء لإعادة ترتيب البشرية وفق المنهج السماوي الذي ارتضاه الله لعباده الذي فيه خيرهم وسعادتهم،فلم يأمرهم بأمر إلا فيه خيرهم حالاً أو مآلاً ،ولم ينههم عن شيء إلا كذلك.

ولقد حثنا نبينا محمد صلى الله عليه وسلم في كثير من أحاديثه على النظافة والطهارة وما يرتبط بها في جميع الأحوال وفي جميع الأحيان لما لها من أهمية كبيرة في حياة البشرية فهي بفطرتها تميل إليها.

فمن الخصال التي حث عليها المصطفى صلى الله عليه وسلم ورغب فيها السواك ،فقد كاد يوجبه علينا لولا رحمته علينا وشفقته بنا كما جاء عنه - صلى الله عليه وسلم - "لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة ".فلنتعرف معاً على الطريقة المثلى لاستعمال عود الأراك ولنشاهد النبي الأمي كيف كان يحث صحابته على استعمال السواك فقال:"تسوكوا فإن السواك مطهرة للفم مرضاة للرب".

وسبب كتابة وجمع هذا البحث المختصر المتواضع أنه سقط من فمي سنّاً من أسناني فجعلت أقلبه مرات عديدة في يدي ، ولم تسمح لي نفسي أن أرميه بعد أن ذكرت أنه عاش معي نحو سبعين عاماً، وهو يطحن الطعام وينهش اللحم ، وكل قريب أو حبيب يغيب عنك ولو لحظات إلا أسنانك فأنها لا تغيب عنك ولو لحظة ولو ثانية، وجلست أياماً محتفظاً به ، ولم تدعني نفسي أن ألقيه في الشارع فتطئه الأقدام أو يروح مع الأوساخ والقمامات ،وكيف ذلك وهو لم يفارقني لحظة طيلة سبعين سنة استخدمه في كل يوم ثلاث وجبات وفي كل شهر تسعين وجبة وفي السنة ١٠٨٠ وجبة وفي سبعين سنة ٧٥٦٠٠ وجبة ما عدا الوجبات الخفيفة الأخرى ،ولم يكن بوسعي إلا أن غسلتها وعطرتها وكفنتها وحفرت لها حفرة في فناء البيت آسفاً على فراقها ،ودفنتها بعد أن قلت لها الحذر تشهدين بسوءِ تصرفي في أكل وشرب فيه تخليط أو شبهة وفيما بعد تذكرت أن من السنة دفن كل جزء ينفصل عن الإنسان من شعر أو أظافر أو أسنان فسررت بذلك كثير. فكم يا ترى مرَّ عليه من أنواع الأطعمة من جاف ورطب، وحلو ومر ودقيق وتمر وأرز وحار وبارد وغير ذلك ،أما من الماء فأعتقد أن الذي مر عليه يكفي لملئ مسبح كبير الحجم .

وإنه في الواقع يستحق التقدير والاحترام والاهتمام ، وقد أهتم الشارع الحكيم بالأسنان والعناية بها وتنظيفها بالسواك في الوضوء والصلاة والصيام وعند النوم والقيام منه وغيرها ،حتى قال عليه الصلاة والسلام:"لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل وضوء وفي رواية عند كل صلاة ،أي لأوجبته عليهم، فالنبي صلى الله عليه وسلم عرّف أمته العناية والاهتمام بنظافة الأسنان قبل أن يعرف أطباء الغرب بأكثر من ألف سنة ، وأن التهاون بعدم نظافتها يولد أضراراً وأمراضاً كثيرة.

وقد قيل لأحد الشيوخ الصالحين قيل أنه القاضي حسين :كيف حفظت أسنانك وسمعك وعيونك وأنت قد تجاوزت التسعين من عمرك فأجاب حفظناها في الصغر فحفظها الله لنا في الكبر ؛أي حفظناها من المعاصي ويحتمل كذلك حفظها بالعناية بها، وهي من النعم التي أنعم الله بها على الإنسان ،والمعاصي لها دور في إزالة النعم كما قال القائل :

إذا كنت في نعمة فارعها فإن المعاصى تزيل النعم
وحافظ عليها بشكر الإله فإن الإله سريع النقم

والعناية من الصغر سبباً للتمتع بها مدى الحياة فالذي عنده أولاد صغار عليه أن يعلمهم نظافة الأسنان والعناية بها خاصة عند النوم والقيام

منه لأنهم أكثر تعرضاً لتسوس الأسنان لتناولهم السكريات والشوكولاته فهي التي تكاد أن تكون السبب الوحيد أو الرئيسي للتسوس، وثقب المطاحن وأوجاعها كما يعلمهم المضغ الجيد كما قال القائل صاحب رياضة الصبيان :

ويمضغ اللقمة مضغاً محكماً ولا يسارع أو يوالي اللقما

فالمضغ الجيد يريح المعدة ويسهل الهضم وكل ذلك بسبب نعمة الأسنان.

ونظافة الأسنان وبياضها يعدان أناقةً وجمالاً وزينةً خاصةً للمرأة ،لهذا يقول النبي صلى الله عليه وسلم "لا تدخلوا علي قلحاً أسنانكم " أو ما معنى الحديث أي لا تدخلوا علي صفراً أسنانكم وسخة.

وقد آن لنا أن نشرع في بحث شامل عن السواك من ناحية شرعية وطبية وما هذا إلا قليل من كثير ومن أراد الاستزادة فعليه بالرجوع للمطولات ، وتم تقسيمه إلى بحثين البحث الأول : (فوائد السواك شرعياً) والبحث الثاني (فوائد السواك طبياً) فما كان من صواب فمن الله المنان ، وما كان من خطأ فمن نفسي ومن الشيطان ، واسأل الله أن يجعل هذا العمل خالصا لوجهه الكريم ، وارجوا أن ينفعني به وسائر المسلمين إنه على ما يشاء قدير وبالإجابة جدير .

السيد/ محمد بن علوي العيدروس [سعد]

البحث الأول

فوائد
السواك شرعياً

السواك في اللغة و الشرع

لغة: الدلك وآلته.

قال النووي: " السِّواك لغة بكسر السين، ويطلق على الفعل، وهو الاستياك وعلى الآلة التي يُستاك بها والتي يقال لها "المسواك" أيضا، يقال: ساكَ فاهُ يسوكه، فقد استاك، وهو مشتق من ساك الشيء إذا دلكه وجمعه سُوُك "بضم السين والواو ككتاب وكُتُب .

ومن هنا نعلم أن كلمة سواك و مسواك أعم وأشمل من كلمة فرشاة ، فلا يمكن أن يعتبر المسواك فرشاة والعكس صحيح ،لأن الفرشاة ممكن أن تقوم مقام جزء من وظيفة المسواك لأنها تعتبر أداة خشنة لنظافة الأسنان .

وشرعاً:دلك الأسنان وما حواليها بشي خشن ليذهب الصفرة وغيرها.

ويسن مطلقاً ولو لمن لا أسنان له إلا الصائم بعد الزوال.

والسواك من خصائصه صلى الله عليه وسلم التي أختص بها حيث كان فرضاً عليه ولنا سنة مرغب فيها فعن عائشة رضي الله عنها أن النبي صلى الله عليه وسلم قال:"ثلاث هن عليّ فريضة وهن سنة لكم الوتر والسواك وقيام الليل"، ومما أختص به أيضاً وجوب صلاة الضحى عليه والأضحية والمشاورة وركعتي الفجر والوضوء كلما أحدث ومصابرة العدو.

صفة السواك

يسن أن لا يزيد طوله على شبر ولا ينقص عن أربعة أصابع ، ويكره الزيادة على شبر لما قيل أن الشيطان يركب على الزائدة .

ويفضل استخدام السواك الذي تم قطعه حديثاً ليستفاد من كافة مكوناته حيث يكون طرياً وسهل المضغ .

مصدر السواك

تعتبر شجرة الأراك هي المصدر الرئيسي للأسوكة وأحسن أنواع الأسوكة هي التي تتخذ من هذا الصنف من الأشجار. ويفضل عدم اتخاذ أي سواك من الأشجار غير المعروفة لأنها ربما تكون سامة وعلى الأقل ضارة باللثة وبالأسنان مثل عود الريحان الذي قيل أنه يسبب مرض البرص ،وأصح ما ورد في السنة أن النبي – صلى الله عليه وسلم – استاك بسواك من أراك لحديث أبي خيرة الصباحي رضي الله عنه قال :(كنت في الوفد فزودنا رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم بالأراك وقال : (استاكوا بهذا) أخرجه البخاري . وشجرة الأراك من الفصيلة الأركية ،وهي شجرة دائمة الخضرة لا يزيد ارتفاعها عن أربعة أمتار تنمو في المناطق الحارة كالحجاز والسودان ومصر و اليمن والهند وغيرها .ولها ثمر عند تمام

نضجه حلو الطعم حاذق يمكن أن يؤكل ويؤخذ السواك من جذورها و أغصانها .وهذه الشجرة صغيرة ولكنها دائمة الخضرة وعديدة الأفرع وهي ذات أوراق لحمية وأزهارها خضراء مصفرة في عناقيد زهرية والثمرة عنبية حمراء وحيدة النواة .

وكان الإنسان قبل العصر الحديث يتخذ من بعض أعواد الشجر سواكاً لتنظيف أسنانه وكان أفضل وأحسن الأشجار التي يتخذ منها السواك هي شجرة الأراك ،ورغم التطور في عصرنا الحديث الذي ظهرت فيه الفرشاة وأنواع المعجون الخاصة بتنظيف الأسنان ظل للسواك المتخذ من عود الأراك أهميته الخاصة .حتى سميت شجرة الأراك باللغة الإنجليزية شجرة فرشاة الأسنان.

أفضل السواك

أفضله الأراك لما رواه ابن حبان عن ابن مسعود رضي الله عنه أنه قال كنت أجتني لرسول الله صلى الله عليه وسلم سواكاً من أراك ، ثم جريد النخل ثم الزيتون ، ثم ذو الريح الطيب غير الريحان ، ثم ما لا ريح له ، ورطب كل نوع أولى من يابسه ثم المندى بالماء ثم بنحو الماء كماء الورد ثم

بالريق فالمندى من الأراك أولى من رطب الجريد وهكذا ،ويسن أن يبلع ريقه أول مرة ويكره من عود المرسين لما قيل أنه يورث الجذام ا.ه قيلوبي.

كيفية استخدام السواك

تنزع الطبقة السطحية من عود الأراك بشكل دائري من أحد طرفي العود وبعرض لا يتجاوز $\frac{1}{2}$ سم إذا كان طرياً ثم يمضغ بين الأسنان حتى تتساعد الألياف وتصبح كشعر الفرشاة ويكون جاهزاً للاستعمال .أما عندما يكون السواك جافاً فينقع رأسه بالماء لمدة ٢٤ ساعة ثم يغسل جيداً بالماء وتزال القشرة الخارجية بمقدار ١ سم ثم يمضغ بين الأسنان ،وتفيد عملية مضغ السواك أيضاً بالاستفادة من فعاليته بشكل موضعي على الأسنان واللثة.

كيفية مسك السواك

قال الحبيب عبد الله بن حسين بلفقيه والسنة في مسكه أن يجعل خنصر يمناه أسفل السواك والبنصر والوسطى والسبابة فوقه والإبهام أسفل رأسه.

كيفية الإستياك المسنون

قال في إعانة الطالبين وكيفية الاستياك المسنون : أن يبدأ بجانب فمه الأيمن فيستوعبه باستعمال السواك في الأسنان العليا ظهراً وبطناً إلى الوسط ثم السفلى كذلك ، ثم يمره على سقف حلقه إمراراً لطيفاً ، ويسن أن يكون ذلك باليد اليمنى .

يحصل أصل السنة في استعمال السواك في الأسنان وما حولها ،إلا أن الأفضل كونه أراكاً مندى بالماء ،و يستاك بيمينه ويبدأ بالجانب الأيمن من فمه ويثني بالجانب الأيسر إلى نصفه من داخل الأسنان وخارجها ويمر على كراسي أضراسه على سقف حلقه وعلى لسانه طولاً ،ويسن أن يكون ثلاث مرات.

ويشرح الإمام النووي كيفية الإستياك كما جاءت في هدي النبوة (والمستحب أن يستاك بعود متوسط لا شديد اليبس يجرح ولا رطب لا يزيل ،والمستحب أن يستاك عرضاً لما رواه البيهقي في سننه عن ربيعة بن أكثم أن النبي ﷺ " كان يستاك عرضاً ويشرب مصاً " .

وعن عطاء بن رباح أن رسول الله ﷺ قال: " إذا شربتم فاشربوا مصاً وإذا استكتم فاستاكوا عرضاً " أخرجه البيهقي وأبو داود.

ولا يستاك طولاً لئلا يدمي لحم أسنانه ، قال النووي في الروضة : كره جماعة من أصحابنا الإستياك طولاً لأنه يجرح اللثة ويستاك في اللسان طولاً، وأن يمر بالسواك على طرف لسانه و أسنانه وكراسي أضراسه وسقف حلقه إمراراً لطيفاً،ويستحب أن يبدأ بالجانب الأيمن من فيه).

موضعه بعد الإستياك به

قال أيضاً في إعانة الطالبين بعد ذكر ما تقدم : ثم يضعه بعد أن يستاك خلف أذنه اليسرى لخبر فيه واقتداء بالصحابة

النيات المطلوبة عند الإستياك

١) ينوي العمل بالسنة وأمر النبي صلى الله عليه وسلم "لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة" وفي رواية عند كل وضوء.

٢)ينوي به تطهير فمه لقراءة القرآن وذكر الله في الصلاة .

٣)ينوي به أن يبيض أسنانه لأن النبي صلى الله عليه وسلم قال:"لا تدخلوا علي قلحاً..."

٤) ينوي به النظافة لأن النظافة من الإيمان .

ما يقال عند الإستياك

قال العلامة الفاضل السيد أبي بكر بن محمد شطا الدمياطي: واستحب بعضهم أن يقول في أوله:(اللهم بيض به أسناني وشد به لثاتي وثبت به لهاتي وأفصح به لساني وبارك لي فيه يا أرحم الراحمين) (من حاشية شطا).

أحكام السواك

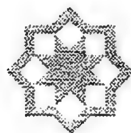
الوجوب:إذا توقفت إزالة النجاسة عليه ،أو إزالة رائحة كريهة كمن أكل ثوماً أو بصلاً يوم الجمعة فيلزمه الإستياك لأجل صلاة الجمعة.

الندب: الأصل في الإستياك الندب ولا تعتريه الإباحة.

الكراهة: بعد الزوال للصائم في رمضان وغيره.

الحرمة: إذا استاك بسواك الغير من غير إذنه ولم يعلم رضاه.

ملاحظة: يفضل قطع الجزء المستعمل من فترة لأخرى لأن مفعول ذلك الجزء قد انتهى كما أن ذلك الجزء قد تلوث.


الهدي النبوي في نظافة الفم والأسنان

يقول د. محمود العكام في تقديمه لكتاب "السِّواك في ميزان الصيدلة":
" للإسلام ثنائية رائعة تنسحب قواعدها وأسسها على كل ما يليه ويحكمه ويعنى به، أنها ثنائية المظهر والمخبر، والمبنى والمعنى، ورعايتهما معاً دون إفراط من أحدهما على حساب الآخر. وحين يتوجه الإسلام إلى الفم طالباً لصاحبه من أجل تنظيفه وتطهيره دائماً، فلأن الفم محلٌّ ومبنى، ومظهر للكلمة الطيبة التي يدعو إليها الإسلام أساساً للدين . وشتان بين كلمة طيبة تصدر عن محلٍ ومبنىً ومظهر أنيق ومطهر، وبين أخرى تنبعث من فِيٍّ ذي إهمال له، يختلط طيبها مع رائحة يرفضها الإنسان السويُّ طبعاً وفطرةً".

فالبشرية قبل الإسلام لم تعرف طرقاً معقولة لتنظيف أفواههم. فقد استعملوا أساليب، علاوة على قذارتها، فإنها تلوث الأسنان وقد تضر بها.

فمنذ عهد الرومان وحتى العصور الوسطى انتشرت عادة المضمضة بالبول ، حيث كانت نبيلات الرومان يفضلن البول الآتي من إسبانيا، فإن لم يتيسر استعضن عنه ببول الثيران. وكان بعض أطباء أوربا يوصون بمضغ قلب حية أو ثعبان أو فأرة مرة كل شهر من أجل نقاء أسنانهم .

وفي هذه الأجواء، جاء الإسلام ليأمر أتباعه بمجموعة من الوصايا تفوق كل ما توصل إليه الطب الحديث من أمور للوقاية من نخر الأسنان والمحافظة على صحة الفم ونظافته، فأنّى للّويحة السنية التي تسبب نخر الأسنان وتقيحات اللثة أن تتشكل لدى مسلم يلتزم بالسِّواك عند وضوئه وصلاته، وعند قيامه من النوم، وبعد طعامه؟ وأنّى لبقايا الطعام أن تبقى في فمه وتتخمر وهو يتمضمض عند وضوئه وغسله وبعد طعامه، كما بحثنا ذلك في فضل الوضوء؟

وعدا عن ذلك، فنبي الرحمة ﷺ اهتم كثيراً بما يبقى في الفم من بقايا طعامية وأمر بإزالتها وبيّن خطرها على الأسنان. فعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال: " إن فضل الطعام الذي يبقى في الأسنان يوهن الأضراس " .

كما أمر النبي ﷺ بالتخلل بعد الطعام، وهو استعمال عيدان دقيقة ينظف بها ما علق من بقايا الطعام بين الأسنان. فعن عمران بن حصين أن رسول الله ﷺ قال: " تخللوا على إثر الطعام وتمضمضوا فإنه مصحة للناب والنواجذ ".

وعن أبي هريرة ﷺأن النبي ﷺ قال: " من أكل فليتخلل، فما تخلل فليلفظ، وما لاك بلسانه فليبلع ".

ومن الهدي النبوي المعجز في صحة الأسنان أنه ﷺ كما صحّ في الحديث " لم يأكل خبزاً مرققاً قط " وهو الخبز المنخول الأبيض، فالنبي ﷺ كان يأكل الخبز غير المنخول فقشور الحبوب [النخالة] تحتوي على الفيتامينات وعلى مادة الفيتات **Phytate** وهي عبارة عن فوسفات عضوية لها دور وقائي هام ضد نخر الأسنان ، فسبحان من علمه ﴿ إن هو إلا وحيٌ يوحى﴾.

وكذا التخلل بعد الأكل مطلوب وفيه مقالة عامية عندنا تقول ((من تخلل ما تعلل)) ، ولا يقوم مقامه الفرشة أو السواك لأنهما يذهبان ما هو ظاهر من صفرة أو ترسب ، أما ما يحل بين الأسنان من بقايا الأكل فلا يخرجه إلا التخلل .

وأن يكون الخلال من جريد النخل أفضل لأنه لطيف ومحلي ، ولا يكلفك أخذه شيء . ومعنى المقالة العامية السابقة أنه من تخلل : أي استعمل الخلال بعد الأكل ، ما تعلل : أي لم تصبه علة أو مرض في أسنانه

أو في بطنه لأن نفايا الأكل التي تدخل بين الأسنان قد تتعفن وتتلوث فتضر بالأسنان ، وإن تسربت إلى الباطن ضرت كذلك .

وقد قيل أن من واظب على الخشبتين – الخلال والسواك – أمن من الكلبتين – الكلبتان التي تكون مع الحداد يأخذ بها الحديد المحمى – .

وفي الحديث:((رحم الله المتخللين من أمتي في الوضوء والطعام)) أخرجه ابن ماجه .

وهكذا تتضافر التوجيهات النبوية في المحافظة على صحة الفم و الأسنان وحمايتها من القلح والنخر وسواها.

والبون شاسع بين من يقوم بهذه التعاليم بدافع العقيدة يبتغي بها وجه الله ، وبين من يقوم بها لمجرد النظافة.

والمجتمعات الإسلامية في الوقت الحاضر ،ورغم عدم التزامها الكامل بتعاليم نبيها ،فهي بالنسبة لموضوع نخر الأسنان أفضل حالاً من الدول الصناعية الكبرى .

ولو اهتمت الدول الإسلامية بحثّ العلماء وخطباء المساجد على أن يقوموا بدورهم في التوعية الصحية وتبليغ المسلمين توجيهات نبيهم محمد

صلى الله عليه وسلم في الحث على السواك ونظافة الفم لاختفت أو كادت تختفي حالات نخر الأسنان من مجتمعاتهم .

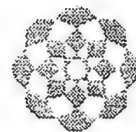
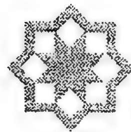
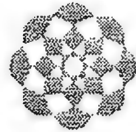
فلو تستطيع أن نلتمس ذلك من خلال التوجيهات النبوية التي تتضمن وقاية من اتبعها من العديد من الأمراض والأسقام،ومن ضمن هذه التوجيهات تلك التي سنتحدث عنها في موضوعنا هذا والخاصة بنظافة الفم والأسنان وأهميته ذلك بالنسبة للمسلم .فالمحافظة على الأسنان هي من أهم علامات المحافظة على الصحة وخاصة صحة الجهاز الهضمي ،فالأسنان القوية السليمة بمضغ الطعام وطحنه ومزجه باللعاب يساعد على سهولة هضم قدر كبير من المواد النشوية بما في اللعاب من أنزيمات هاضمة .وكم رأينا مرضى بمشاكل سوء الهضم ،وإذا نظرت إلى أفواههم وجدتها خالية من الأسنان وهذا هو السبب في عسر الهضم.

لذلك كانت المحافظة على الأسنان من أهم العوامل المساعدة للمحافظة على صحة الجهاز الهضمي .وقد أنكر صلى الله عليه وسلم على من أهمل نظافة الأسنان فقال لبعض أصحابه حين رأى صفرة أسنانهم:"مالي أراكم تأتون قلحاً استاكوا"[أخرجه أحمد والطبراني في الكبير].

والقلح هو صفرة تعلو الأسنان ووسخ ركبها وهي عبارة عن تجمع المـواد المعدنية أو الرواسب الناعمة أو الصلبة للأسنان.

والذي يلاحظ أمراض الفم واللثة من إهمال تطيرها يـدرك سر مبالغـة الإسلام في ذلك ،فتنظيف الأسنان بالمحافظة على رونقها وسـلامتها دلكـاً يزيل ما يعلوها وكذلك ما يختفي حولها .وعناية الدين بتطهير الفم وتجليـه الأسنان وتنقية ما بينهما لا نظير لها في وصايا الصحة القديمة والحديثـة ،أي السواك خمس مرات يومياً وفي ذلك صلاح وبركة.

فقد كان هذا اهتمام النبي صلى الله عليـه وسـلم بالأسـنان مـن قبـل أن يعلمنا الأطباء ما سيأتي في المبحث الثاني .

الأحاديث النبوية الواردة في السواك

وهي أحاديث كثيرة وسوف نقتصر على بعض منها وهي:

- عن أبي هريرة ﷺ أن النبي ﷺ قال: " لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك مع كل صلاة -وفي رواية- عند كل وضوء " رواه الشيخان .
- وعن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال: "عليك بالسواك فإنه مطهرة للفم ومرضاة للرب " رواه البيهقي، ورواه البخاري عن عائشة بلفظ: " السواك مطهرة للفم مرضاة للرب " ورواه الطبراني في معجمه الأوسط (السواك مطهرة للفم مرضاة للرب ومجلاة للبصر) .
- وعن حذيفة بن اليمان ﷺ أنه قال: " كان رسول الله ﷺ إذا قام ليتهجد يشوص فاه بالسِّواك " رواه البخاري ومسلم، والشوص الغسل والتنقية والدلك والإمرار على الأسنان.
- وعن عائشة رضي الله عنها " أن النبي ﷺ كان يوضع له وَضوءه وسواكه فإذا قام من الليل تخلّى ثم استاك " أخرجه أبو داود، ولفظه عند ابن ماجه: " كنا نعد لرسول الله ﷺ ثلاثة آنية مخمرة من الليل، إناء لطهوره وإناء لسواكه وإناء لشرابه "، ولفظه عند مسلم: " وكان أهله ﷺ يعدون له سواكه وطهوره "...

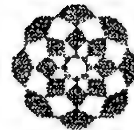
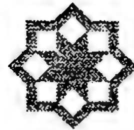
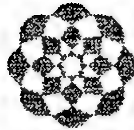
- وعن عائشة رضي الله عنها قالت: " كان النبي ﷺ إذا دخل بيته بدأ بالسواك " رواه مسلم.
- وعن أنس رضي الله عنه أن النبي ﷺقال:"لقد أكثرت عليكم بالسواك "(رواه البخاري)،وأكثرت عليكم أي بالغت في طلبه منكم ، أو في إيراد الأخبار في الترغيب فيه.
- وعن أبي بردة عن أبيه قال: " أتيت النبي ﷺ فوجدته يستن بسواك في يده ويقول: أُع أُع والسواك في فمه كأنه يتهوع ". رواه البخاري (واستن: استاك، وتهوع: تقيأ).
- وعن أبي أمامة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال :(تسوكوا فإن السواك مطهرة للفم مرضاة للرب وما جاءني جبريل إلا أوصاني بالسواك حتى لقد خشيت أن يفرض علي وعلى أمتي ولو لا أن أخاف أن أشق على أمتي لفرضته عليهم وإني لأستاك حتى خشيت أن أخفى مقادم فمي) رواه ابن ماجه .
- وعن ابن عباس رضي الله عنهما قال ، قال رسول الله ﷺ :(لقد أمرت بالسواك حتى ظننت أن ينزل علي به قرآن أو وحي) مسند أبو يعلى .

- وعن أم سلمة رضي الله عنها قالت :قال رسول الله ﷺ :"مازال جبريل يوصيني بالسواك حتى خفت على أضراسي".(رواه الطبراني).
- وعن سمرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال:"طيبوا أفواهكم بالسواك فإنها طرق القرآن"(رواه ابن ماجة).
- وعن تمام بن العباس رضي الله عنهما أن النبي ﷺ قال:"مالي أراكم تأتوني قلحاً؟استاكوا" (رواه الإمام أحمد)في مسنده ،والقلح ترسبات صفراء في الأسنان.
- وعن ابن عباس رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال : (لأن أصلي ركعتين بسواك احب إلي من أن أصلي سبعين ركعة بغير سواك) رواه أبو نعيم من كتاب السواك .
- وعن عائشة رضي الله عنها قالت :قال رسول الله ﷺ :"فضل الصلاة بسواك على الصلاة بغير سواك سبعين صلاة"(رواه أحمد).
- وقال ﷺ:"أربع من سنن المرسلين:الحياء،والتعطر، والسواك، والنكاح"(رواه الترمذي وقال حديث حسن).
- والسواك من خصال الفطرة فقد ثبت فيما رواه مسلم عن النبي صلى الله عليه وسلم :"عشر من الفطرة ...وعدّ منها السواك"

- قال الرسول صلى الله عليه وسلم:"عليكم بالسواك فنعم الشي السواك يـذهب بـالحفر،وينزع للـبلغم، ويجلـو البصر،ويشـد اللثة،ويـذهب بالبخر،ويصلح المعدة،ويزيد في درجـات الجنة،ويحمـد الملائكـة، ويـرضي الرب، ويسخط الشيطان" رواه عبد الجبـار.[الجـامع الصـغير للسـيوطي حديث رقم ٥٥٣١].
- قال الإمام شيخ الإسلام زكريا الأنصاري هـو مـن الشرائـع القديمـة لقوله ﷺ :"هذا سواكي وسواك الأنبياء من قبلي " ، ومـا ورد أن السـواك من الشرائع القديمة لا مطلقاً وإنما من عهد إبراهيم عليه الصلاة والسلام .
- وقال الشيخ العلامة ابن قاضي في شرحه بداية المحتاج على المنهاج بعـد أن أورد حديث"ركعتان بسواك أفضل من سبعين ركعة بلا سواك"(رواه الحميدي بإسناد صحيح وكل رجاله ثقات)، قال ابن الملقن:وإذا ضم هذا إلى قوله ﷺ "صلاة الجماعة أفضل من صـلاة الفـذ ... الحـديث" كانـت صـلاة الجماعـة بسـواك أفضـل مـن ألـف وثمانمائـة وتسـعين(١٨٩٠)، ويتضاعف ذلك الفضل بالقراءة والخشوع وكمال الطهارة وغير ذلـك مـن الأمور المطلوبة في الصلاة مما لا يحصيه إلا الله تعالى ،وإذا ضم هذا إلى رواية أبي داود "الصلاة في جماعة تعدل خمساً وعشرين صلاة" فـإذا صـلاها في

فلاة فأتم ركوعها وسجودها بلغت خمسين" صححه ابن حبان والحاكم، زادت المضاعفة وذلك فضل الله يؤتيه من يشاء. ثم إن الحديث المذكور دل على أن السواك أفضل من صلاة الجماعة لأن الفضل الوارد فيه أكثر من فضلها وفيه وقفة ا.ه كلام الملقن ، قال بعده ابن شبهة وما ذكره من التضاعف في الجماعة إلى ألف وثمانمائة وتسعين لا يصح لأن الذي ورد في الحديث "ركعتان بسواك أفضل...الخ" فينبغي أن يقول ركعتان في جماعة بسواك بألف وثمانمائة وتسعين ركعة ا.ه [من كفاية الراغب].

فهذه الأحاديث وغيرها تدل على مشروعية السواك وفضله ولو لم يرد في السواك إلا أنه مرضاة للرب لكفى إذ المسلم مأمور بفعل ما يرضي ربه .

أبيات في السواك

هذه الأبيات أرسلها لنا الأخ / عبدالقادر بن سالم خرد .

صاحبٌ آويته خمسين عاماً مالـه في كنفي مـلَّ المُقاما

بين فكّي ولساني صُنته لَم يلك إثماً ولم يمضغ حراما

كم وكم ذُقت وإياه الطوى حين لم نلق سوى الغث طعاما

كم نوينا الصوم لا عن حِسبةٍ أترى يا صاح قد عفت الصياما

قسماً بالمجد لم ألذق به مد تعاهدنا على الصحبة ذاما

لا ولا جاورَ إلا طاهراً ينظم الياقوت والدر كلاما

منه يجني الشهدُ من يشتاره وإن انْسَلَّ على الباغي حساما

أيها الخل الذي خاصمني غير مبقٍ : لست آلوك خصاما

لم تكن أول خِل عَقني بعد ما ساقيته الودَّ مُداما

أنا لا تذهب نفسي حسرةً إثر من لم يرع للودِّ الذماما

غير بقيا لم تزل تعتادني من حنين نحو إخواني القداما

أيها الضرس الذي أرقني بعد ما اعتادت جفوني أن تناما

إن تكن أرقتني اليوم فكم بت أرعى النجم بالأمس غراما

سهَّدتْني في مِشيْبي عِللي ليت سهدي في شباب العمر داما

ليس من يجفوا الكرى من علةٍ مثل من يجفوه صباً متهاما

أيها المنبْتُ عن أقرانه كل أقرانك يقرئك السلاما

رُبَّ سِنٍّ أعولت أو ناجذ بات من بعدك في ذل اليتامى

لاح في المـــــرآة لي ناصـــــعة حالك اللـــون مـــن الحـــزن ظلامـــا

كنت أبـــدو ضـــاحك الســـن فمـــا بال سني اليـــوم تـــأبى الابتســـاما ؟

أوهمـــتني فجـــوةٌ واحـــدةٌ أنَّ قـــــي فيَّ تضـــاريس عِظامـــا

بضـــعة غاليـــة مـــن جســـدي بيـــدي وســـدها أمـــس الرغامـــا

دفنـــت دون احتفـــال ومضـــت لم يـــرق في أثرهـــا الـــدمع ســـجاما

لســـت أدري : أنـــا في مأتمـــا ثاكلٌ ؟ أما أنا مَـــن ذاق الحمامـــا ؟

قـــل لم ينـــدب عضـــواً راحـــلاً عن قريـــب يبلـــغ المـــوت التمامـــا

والمنايـــا منـــهل مـــن مائـــه دفعـــه نشـــرت أوجامـــاً فجامـــا

((**ضرس جديد**))

يـــا غريبـــاً أنكرتـــه لـــثتي لم يُصاحبني رضـــيعاً وغلامـــا

علِـــم الله لقـــد جـــاوَرْتني كارهاً لكنَّ جاري لن يُضـــاما

إن أكـــن أرضَ بســـني بـــدلاً لا ، ولو صاغوه تبراً أو تؤامـــا

غـــير أني بشـــرٌ لا حـــول لي إن في كفٍّ المقـــادير الزّمامـــا

أين صُنع الطبِّ من صُنع الذي برا الأنفـــس لحمـــاً وعظـــاما

وقال الشاعر :

طلبـــت منـــك ســـواكا ومـــا طلبـــت ســـواكا

ومـــــا أردت أراكـــــا لكـــــن أردت أراكـــــا

وقال آخر:

جعلـت هـديتي لكـم سـواكاً ولم أقصـد بـه أحـداً سـواكا

بعثـت إليـك عـوداً مـن أراك رجـاء أن أعـود وأن أراكـا

وقال آخر:

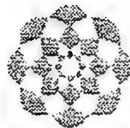
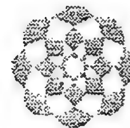
تـالله إن جـزتَ بـوادي الأراك وقبلـت أغصـانه الخضرَ فـاك

فابعـث إلى الملـوك مـن بعضـها فـإنني والله مـالي سـواك

رأى الإمام علي كرم الله وجهه سيدتنا فاطمـة الزهـراء رضي الله عنهـا تستاك فقال:

هنيتَ يا عـودَ الأراك بثغرهـا مـا خِفـتَ مني يـا أراكُ أراكَ

لو كان غـيرك يـا سـواك قتلتـه مـا فـاز مني يـا سـواكُ سـواكَ

أراء الفقهاء في السواك

- **الحنفية**:سنة لكل وضوء عند المضمضة ،ومستحب عند كل صلاة وكل ما يغير الفم وعند اليقظة.

- **المالكية**:يعتبر من فضائل الوضوء قبل المضمضة ويندب للصلاة.

- **الشافعية والحنابلة**:سنة مستحبة عند كل صلاة وعند الوضوء بعد غسل الكفين وقبل المضمضة.

وتحصل مشروعية الاستياك بكل شئ خشن يصلح لإزالة بقايا الطعام والصفرة التي تعلو الأسنان والرائحة المتغيرة في الفم كعود الأراك أو الزيتون وغيرها ،ويكره من عود لا يعرف حتى لا تكون منه مضرة كأن يكون في الشجرة سم أو غيره.

واختلفوا في حكمه للصائم ،فقال الشافعية والحنابلة بأنه مكروه للصائم بعد الزوال ،أي من وقت الظهر إلى أن تغرب الشمس لخبر الصحيحين"لخلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك" وأطيبية الخلوف تدل على طلب إبقائه فكرهت إزالته .

ولا يكره عند المالكية والحنفية السواك مطلقاً لعموم الأحاديث السابقة الدالة على استحباب السواك،وقول النبي صلى الله عليه وسلم:"من خير خصال الصائم السواك".

وأن السواك مستحب للصائم كغيره ،في أول النهار وفي آخره ، معتمدين على ما رواه عامر بن ربيعة رضي الله عنه قال:"رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم يستاك وهو صائم"[رواه الترمذي وابن خزيمة وصححه ، ورواه البخاري معلقاً. وقال ابن عمر (يستاك أول النهار وآخره).

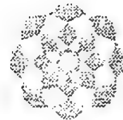
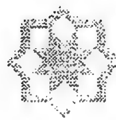
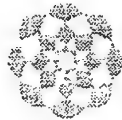
وقال ابن القيم :(يستحب السواك للمفطر والصائم وفي كل وقت لعموم الأحاديث الواردة فيه ولحاجة الصائم إليه ،ولأنه مرضاة للرب ، ومرضاته مطلوبة في الصوم أشد من طلبها من الفطر ، ولأنه مطهرة للفم ، والطهور للصائم من أفضل أعماله وليس لله غرض في التقرب إليه بالرائحة الكريهة).

والخلاصة أن جمهور العلماء يقول باستحباب السواك للصائم أول النهار وآخره ،وأن المشهور من قول الشافعية والحنابلة عدم استحبابه بعد الزوال حتى لا تتغير الرائحة التي هي أطيب عند الله من ريح المسك.

٢٥. عند دخول المسجد	٢٦. عند الخروج من المسجد
٢٧. عند اجتماعه بالإخوان	٢٨. عند جماعه لزوجته وأمته
٢٩. عند إرادة السفر	٣٠. وعند القدوم من السفر
٣١. عند الأذان	٣٢. عند الإقامة
٣٣. عند تغير رائحة الفم بترك الأكل أو أكل ماله رائحة أو طول سكوت أو كثرة الكلام أو أكل .	٣٤. عند الجوع والعطش لما قيل انه يروي العطشان ويغذي الجائع ويهضم الطعام
في كل حال من غير إفراط وغير ذلك	

ذكر ذلك في حاشيتي الباجوري والبجيرمي.

وقال الدكتور النسيمي ، أن أهم مناسباته عند الاستيقاظ من النوم لأن بعض التنخرات تحدث في الفم خلال النوم، كما تترسب بعض المركبات من اللعاب محدثة القلح على الأسنان بسبب ركودة اللعاب أثناء النوم،لذا رأينا أن النبي ﷺ إذا قام من الليل ليتهجد يشوص فاه بالسواك.

المواضع التي يستحب فيها استخدام السواك

قال الحبيب العلامة عبد الله بن حسين بلفقيه: وأما فضيلة السواك ومواضع تأكده فكثيرة أورد في ذلك أبو الحسن محمد بن محمد الصديقي البكري أربعين حديثاً بأسانيدها ذكره في الرحيمية.

وللسواك أوقات يستحب استعماله فيها فقد سئلت السيدة عائشة رضي الله عنها بأي شيء كان يبداء الرسول إذا دخل بيته؟ فقالت: "بالسواك" وكان عليه الصلاة والسلام يستاك في مواضع منها :

١. عند الوضوء	٢. عند الغسل
٣. عند التيمم	٤. عند إرادة الصلاة فرضاً أو نفلاً
٥. عند سجدة التلاوة والشكر	٦. عند قراءة القرآن
٧. عند قراءة الحديث	٨. عند الذكر
٩. عند قراءة العلم	١٠. بعد الوتر
١١. عند الطواف	١٢. عند دخول الكعبة
١٣. عند الخطبة	١٤. عند اصفرار الاسنان
١٥. عند إرادة النوم	١٦. عند الاستيقاظ من النوم
١٧. عند دخول المنزل	١٨. عند ملاقاة الأهل
١٩. عند الخروج من المنزل	٢٠. عند الأكل
٢١. بعد الأكل	٢٢. وفي السحر
٢٣. عند الاحتضار	٢٤. عند مجالس العلم والذكر

السنن المهجورة في السواك

فهذه السنن في السواك لم أجد من يعمل بها إلا النادر

١. السواك عند دخول المسجد.

٢. السواك عند الخروج منه.

٣. السواك عند دخول البيت.

٤. السواك عند الخروج منه.

٥. السواك عند الأذان.

٦. السواك عند مجالس العلم والذكر .

٧. السواك عند إرادة النوم - أي نوم - كان سواء بالليل أو بالنهار ، وعند الليل آكد.

٨. السواك عند القيام من أي نوم كان ، وعند القيام في السحر آكد .

٩. السواك عند التيمم.

١٠. السواك عند الجوع والعطش .

١١. السواك عند خُطبة الجمعة .

١٢. السواك عند الجماع.

١٣. السواك عند الإقامة.

١٤. نية السواك عند إرادة السواك بأن ينوي سنة السواك للوضوء مثلاً

١٥. الدعاء عند السواك فيقول : ((اللهم بيض به أسناني وقوّي به لثاتي)).

١٦. السواك بعد صلاة الوتر.

١٧. المستحب في السواك عدم وضع السواك على الأرض بل يكون طولاً على نحو جدار.

١٨. ويسن وضع السواك خلف الأذن اليسرى .

١٩. يسن السواك قبل كل أكل وبعده .

٢٠. يسن السواك عند الغسل سواء كان واجباً أو مسنوناً أو تبرداً .

فضائل وفوائد السواك

إن أعظم فوائد السواك ما نص عليه النبي ش في قوله : (السواك مطهرة للفم مرضاة للرب).

ومن الفوائد التي ذكرها أهل العلم للسواك أن المسلم مأمور في كل حال أن يكون على أحسن هيئة وأطيب ريح وخاصة عند أداء العبادة ، وأن

يحرص أن تكون حاله في غاية الكمال والنظافة لإظهار شرف وعظم هذه العبادة.

ولما كانت الملائكة تتأذى مما يتأذى به بنو آدم شرع السواك مطهرة للفم حتى لا تتأذى الملائكة الموكلون برصد أعمال بني آدم بالروائح الكريهة التي تنتج عن ترك السواك، وقد جاء في الأثر عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه قال : (إن أفواهكم طرق للقرآن فطيبوها بالسواك) أخرجه ابن ماجه .

وفي زحمة التطور الطبي والتقني رأينا أساليب كثيرة وعجيبة في طرق تنظيف الفم والأسنان ابتداء من الفرشاة والمعجون وهما يعتبران أسهل طرق تنظيف الفم والأسنان والأقل تكلفة ،وانتهاء بأحدث الأجهزة الموجودة في غرفة طبيب الأسنان "الباهظة الثمن" ولا نستغرب كل هذا الاهتمام الطبي بهذا الجانب من صحة الأسنان لأنه يعتبر المدخل الأول لأمراض الجسم الكثيرة مثل: أمراض الجلد والروماتيزم والقلب والحنجرة والكلى التي أثبتتها الدراسة التي قامت بها نقابة الأطباء اللبنانية،فصحة الأسنان هي مفتاح مهم لصحة الجسم كله، ولا يتأتى العناية بها إلا باستعمال السواك كما أمر به النبي صلى الله عليه وسلم وليس بالفرشاة

والمعجون فقط لتنال الفوائد والفضائل التي ستراها فيما يلي ولا بأس بالمعجون والفرشاة لكن لا يستغني بها عن السواك لأنه السنة.

فمن منا لم يسهر الليل الطويل يصارع لوحده آلام أسنانه أو لثته ، ومن شدة آلامه يتساءل بحيرة تثير الشفقة هل لهذا الألم من نهاية؟هل لهذا المرض وقاية؟هل يوجد علاج فعال؟

سبحان الذي خلق الداء وأنزل لكل داء دواء ،فالدواء الفعال لأمراض الفم والأسنان يتمثل بعود الأراك ((السواك)) وهو عود صغير لا يكلف وقتاً ولا جهداً ولا ثمناً في استعماله ،وسبحان الذي حث نبيه الكريم عليه الصلاة والسلام على استعماله وجعله سنة له يؤجر عليها ،فالحمد لله الذي خلق لنا عود الأراك وجعل فيه فوائد عظيمة وهانحن نسرد لك بعض الفوائد العظيمة التي في السواك والتي بلغت إلى أكثر من سبعين كما عدها بعضهم فعليك بالمواظبة عليه والاستمرار لتنال الأجر والثواب الكبير شريطة النية الطيبة والمواظبة (ثم أن السواك إن كان ضمن عبادة لا يفتقر إلى نية وإلا احتاج إلى نية خاصة لحصول الثواب).

فوائد السواك كثيرة منها [١]

١. يطهر الفم	٢. يرضي الرب
٣. يشد اللثة	٤. يزيد رخاوة اللثة
٥. يصفي الحلق من الكادورات البلغمية	٦. يورث الفطنة
٧. يقطع الرطوبة من العين	٨. يحد البصر
٩. يبطئ الشيب	١٠. يسوي الظهر
١١. يسهل النزع	١٢. يذكر الشهادة عند الموت
١٣. يضاعف الأجر خصوصا في الصلاة وقراءة القرآن	١٤. يرهب العدو
١٥. يهضم الطعام	١٦. يغذي الجائع
١٧. مسخطة للشيطان	١٨. إدامته تورث السعة والغنى
١٩. يسكن الصداع	٢٠. يسكن عروق الرأس ويصلبها حتى لا يضرب عرق ساكن ،ولا يسكن عرق ضارب

---

[١]) هذه الفوائد الآتية مرجعها إلى الكتب التالية :

مغني المحتاج – طرح التثريب – كفاية الراغب – تحفة الحبيب على شرح الخطيب – حاشية البيجوري – الجريد لنفع العبيد البيجرمي على المنهاج – نهاية المحتاج – الطب النبوي – تبيين الحقائق شرح كنز الدقائق – بشرى الكريم – فتح العلام – الأهم في فقه طالب العلم – الإقناع – إعانة الطالبين – السواك بين الطب والشريعة – خصال الفطرة في الفقه الإسلامي – وبعض الأبحاث العلمية .

٢١. يذهب وجع الأسنان	٢٢. يزيد في العقل
٢٣. يزيد من فصاحة اللسان	٢٤. يطهر القلب
٢٥. يبيض الوجه	٢٦. يوسع الرزق وييسره
٢٧. يقوي البدن	٢٨. ينمي المال والولد
٢٩. يبيض الأسنان ويثبتها	٣٠. يزيل القلح عنها وحفرها
٣١. يقيم الصلب	٣٢. يصلب اللحم
٣٣. يزيد ثواب الصلاة	٣٤. يطيب نكهة الفم
٣٥. إدامته تورث السعة وتيسر الرزق	٣٦. يذهب جميع ما في الرأس من الأذى
٣٧. يقوي الأسنان	٣٨. يفرح الملائكة
٣٩. يزيد في الحسنات	٤٠. من يستعمل السواك تصافحه الملائكة فيتنور وجهه
٤١. تشيعه إذا خرج للصلاة	٤٢. يعطى كتابه باليد اليمنى يوم القيامة
٤٣. يذهب الجذام	٤٤. يوانس الإنسان في قبره
٤٥. يأتيه ملك الموت عند قبض روحه في	٤٦. يقوي المعدة
٤٧. يطلق اللسان	٤٨. يشهي الطعام
٤٩. يصح المعدة ويحميها من الأمراض	٥٠. يصفي الصوت
٥١. ينشط للقراءة والذكر والصلاة	٥٢. يطرد النوم
٥٣. يزيد في الحفظ	٥٤. يسمّن اللثة

٥٥. ينبت الشعر	٥٦. يذهب بالنسيان ويحدث الذكر
٥٧. يذهب بوسوسة الصدر	٥٨. يوجب شدة الفهم
٥٩. يمرئ الطعام	٦٠. يدفع عن الإنسان السقم ويذهب به
٦١. دخول الجنة	٦٢. تطييب الفم
٦٣. يجلي البصر	٦٤. يذهب البلغم
٦٥. يحسن الخِلقة (أي لون البدن)	٦٦. يقوي عصب العين
٦٧. يذهب الكسل	٦٨. يسهل مخارج الحروف
٦٩. يزيل الصبغ والبقع من الأسنان	٧٠. أفضل علاج وقائي لتسوس اسنان الأطفال
٧١. يحمي الأسنان من البكتيريا المسببة للتسوس	٧٢. يفيد في التئام الجروح
٧٣. افضل علاج لترك التدخين فمن فوائد السواك أنه بمثابة العلاج للإقلاع عن بعض العادات السيئة مثل التدخين فالسواك مع طول مدة استعماله يصبح عادة فيكون سبباً في الإقلاع عن التدخين وكذلك عن الإقلاع عن مص الأصابع عند الصغار	٧٤. له القدرة على الحد من نمو الخلايا السرطانية
٧٥. الوقاية من سرطان الفم	٧٦. ينشط الذهن
٧٧. يصفي الحواس	٧٨. يقوي العمود الفقري

٧٩. يمنع الحفر في الأسنان واللثة	٨٠. ينقي الدماغ
٨١. يحسن الأخلاق	٨٢. يزيل الصفرة والخلوف
٨٣. يطيل العمر	٨٤. يذكر بالمعلومات
٨٥. يعين على قيام الليل	٨٦. يذهب جميع الأمراض التي تصيب الفم

وقد ذكر ذلك العلامة الحافظ ابن حجر في أبيات أو بعض ذلك بقوله:

إن الســواكَ مُــرضيُ الــرحمنِ   وهكــذا مُبَــيِّضُ الأســنانِ

مُطَهِّــرٌ للثغــر مُزْكــي الفطنــةِ   يزيــد في فصــاحةٍ وحســنهِ

مُشَــدِّدُ اللثــات أيضــاً مُــذهبُ   لبخْــرٍ وللعــدوِ مرهــبُ

كــذا مُصَــفِّي خلقــةٍ ويقطــعُ   رطوبــةً وللغــذاءِ ينفــعُ

ومبطــئٌ للشّــيب والأهــرامِ   وهاضــمٌ للأكــلِ والطعــامِ

وقــد غــدا مُــذَكِّرُ الشــهادةِ   مُسَــهِّلُ النــزعِ لــذي الشــهادةِ

ومــرغمُ الشــيطانِ والعــدوِّ   والعقــلَ والجســمَ كــذا يقــوي

ومــورثٌ لســعةٍ مــع الغنــى   ومُــذْهِبُ الآلامِ حتــى للعنــا

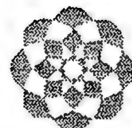
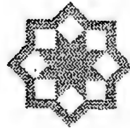
وللصــداعِ وعــروق الــرأس   مســكنٌ لوجــعِ الأضراسِ

يزيــد في مــالٍ ويُنْمــي الولــدا   مطهــرٌ للقلــبِ جــالٍ للصــدا

مُبَــيِّضُ الوجــهِ وجــال للــبصرِ   ومُــذهبٌ لــبلغمٍ مــع حفــرِ

مُــيَسِّرٌ موســعٌ للــرزقِ   مُفَــرِّجٌ لكــاتِبِينَ الحــقِ

فائدة : ويقال أنه في موقعة الفسطاط التي أدت إلى فتح مصر رأى الكفار المسلمين وهم يستاكون فظنوا أن المسلمين يشحذون أسنانهم لأكلهم ، ولكن الحقيقة أن المسلمين كانوا يستاكون لينالوا مرضاة ربهم ويهبهم النصر .


البحث الثاني

فوائد السواك طبياً

فوائد السواك الطبية

- يعتبر السواك أفضل علاج وقائي لتسوس الأسنان لاحتوائه على مادة الفلورايد.

- يزيل الصبغ والبقع لاحتوائه مادة الكلور.

- يبيض الأسنان لاحتوائه مادة السيليكا.

- يحمي الأسنان من البكتيريا المسببة للتسوس لاحتوائه على مادة الكبريت والمواد القلوانية.

- يفيد في التئام الجروح وشقوق اللثة وعلى نموها نمواً سليماً لاحتوائه لمادة تراي ميثيل أمين وفيتامين(ج).

- إن من أهم فوائد السواك أنه بمثابة العلاج للاقلاع عن بعض العادات السيئة مثل التدخين فالسواك مع طول مدة استعماله يصبح عادة فيكون سببا في الاقلاع عن التدخين وكذلك عن الاقلاع عن مص الاصابع عن الصغار .

- تحتوي ألياف السواك على بيكربونات الصوديوم وهي المادة المفضلة في تكوين معجون الأسنان (صناعياً) والتي أوصت بها جمعية طب الأسنان الأمريكية.

- يحتوي السواك على مادة تمنع التسوس ونص على ذلك أطباء في المؤتمر الثاني والخمسون للجمعية الدولية لأبحاث الأسنان في أمريكا.

- يمتاز السواك بسهولة التحكم في قطره (رفيع- سميك) ،لين عند تفريق شعيراته،سهولة حمله من مكان لآخر ،وأليافه قادرة على الوصول بين الأسنان وفي الشقوق فتزيح منها الفضلات دون أن تؤذي اللثة .

- مضاد للجراثيم ، حيث يؤثر السواك على بعض جراثيم الفم الهوائية و اللاهوائية ويوقف نمو أنواع أخرى منها،وتزداد فعاليته المضادة للجراثيم لأدنى مضغه بين الأسنان وخاصة لدى استخدامه بعد قطعه مباشرة من الشجر .

- مضاد للفطريات حيث تؤثر خلاصة السواك المنحلة بالماء على المبيضات البيض وتنقص من نموها وتستمر هذه الفعالية حتى ٣٦ ساعة عند تركيز المحلول ١٥٪ .

- يطلق الكالسيوم و الكلوريد إلى اللعاب حيث يؤثر السواك على تركيب اللعاب ويزداد تركيز الكالسيوم فيه ٢٢ ضعفاً ويزداد تركيز الكلوريد٦ أضعاف مع هبوط في تركيز الفسفور ،وزيادة تركيز الكالسيوم في اللعاب تعزز من عملية عودة التمعدن لطبقة الميناء للأسنان ،وزيادة

الكلوريد، يوقف من تشكل القلح .كما له طعم مميز يساعد على زيادة إفراد اللعاب مما يساعد على زيادة الدفاع العضوي للفم وتنظيفه،ورائحته تكسب الأفواه رائحة زكية عطرة. فقد أثبتت الفحوصات الطبية التي أجريت في جامعة "منيسوتا"الأمريكية في أبحاثها على عدد كبير من المسلمين الذين يستعملون السواك باستمرار بأنهم أصحاب لثة سليمة وأسنان قوية إذا ما قورنوا بمن يستعملون الفرشاة.

فأي اختراع توصل إليه الطب الحديث يشمل كل هذه الفوائد؟

بل والأعجب من ذلك ما يحتويه عود الأراك من فوائد للجسم عموماً فهو يقوي حركة المعدة ويفتح الشهية ويحافظ على صحة القلب ويساعد على الإقلاع عن بعض العادات السيئة كالتدخين وقضم الأظافر.

فمن استعمل عود الأراك لن يحتاج لمراجعة طبيب الأسنان مطلقاً وبذلك سيوفر التكاليف الباهظة لعلاج مختلف أمراض الفم لأنه أنفع وسيلة للمحافظة على صحة الفم فهو متوفر بكثرة ورخيص الثمن ويمكن استعماله في أي وقت وفي أي مكان فلا يترك استعماله من ذاقه وشعر بفوائده .

السواك في الطب الحديث

التركيب المجهري للمسواك

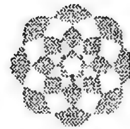
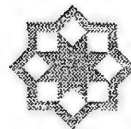
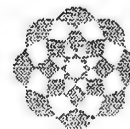
بأخذ مقطع من عود السواك بعد غليه ونقعه في مزيج الغول والماء والجليسرين بأقسام متساوية يبن لنا بالفحص المجهري الطبقات الآتية:

١- طبقة فلينية يليها

٢- نسيج قشر يتخلله بعض الخلايا المتصلبة والألياف وداخله حبيبات نشاء .

٣- حزم لحائية خشبية تتألف من لحاء نحو الخارج وطبقة مولدة وأوعية خشبية وتشكل الألياف المنظفة للأسنان حولها نسيج متخشب وهذه الأوعية الخشبية والنسيج المتخشب تتكون من عدة طبقات .

٤- أشعة مخية تفصل بين الألياف تحتوي خلاياها على بلورات السيليس والحامضات وحبيبات النشاء،وهي العناصر الفعالة في المسواك لتنظيف الأسنان.

التركيب الكيميائي للمسواك وفوائده

لعل إلقاء نظرة على التركيب الكيميائي لعود الأراك يجعلنا ندرك أسباب الاختيار النبوي الكريم ، والذي هو في أصله وحي يوحى وهو يتركب من الآتي:

١ – أن المسواك المخضر من عود الأراك يحتوي على العفص بنسبة كبيرة وهي مادة مضادة للعفونة ،مطهرة ،قابضة،تعمل على قطع نزيف اللثة وتقويتها .

٢– وجود مادة خردلية هي السنجرين ذات رائحة حادة وطعم حراق تساعد على الفتك بالجراثيم .

٣– يحتوي على بلورات السيليكا وحامضات الكلس والتي تفيد في تنظيف الأسنان كمادة تزلق الأوساخ والقلح عن الأسنان.

٤ – وجود الكلورايد مع السيليكا وهي مواد تزيد بياض الأسنان ،وعلى وجود مادة صمغية تغطي الميناء وتحمي الأسنان من التسوس.

٥ – وجود فيتامين ج يعمل على التئام جروح اللثة وعلى نموها السليم.

٦ – ويحتوي السواك على زيوت طيارة وفلافونيدات وقلويات ، وتساعد هذه المواد على زيادة مناعة الجسم ضد الأمراض.

٧- يحتوي على مواد سكرية مختلفة كالنشاء ومواد صمغية ولعابية ومواد سكرية بسيطة مثل سكاكر خلونية وسكاكر خماسية وغالاكتوزوبلورات أخرى .

٨- مواد أخرى في السواك :

- النشادر وهي مواد قلوية وشبه قلوية وهذه المواد معدلة لحموضة القلح، وقد أشارت بعض الكتب إلى أن تفاعل السواك قلوي خفيف ،ولهذا التفاعل تأثير دوائي هام فكثير من أمراض الفم تفيدها الأوساط القلوية أكثر من الحمضية .

- حبيبات النشاء متوفرة في النسيج القشري حسب الفحص المجهري.

- بلورات حامضات الكالسيوم.

- أحماض السيليس.

٩- يحتوي على أملاح معدنية :

- كلوريد الصوديوم

- كلوريد البوتاسيوم

- أملاح تحوي الحديد والكالسيوم والفوسفات والكبريت وأملاح الكلورايد التي تمنع ترسب القلح على سطوح الأسنان ،أملاح الكالسيوم

تفيد في إعادة تمعدن ميناء الأسنان ،الكبريت يساعد على وقف نمو الجراثيم داخل الفم.

١٠- مركب الميثيل أمين الثلاثي وهو مركب أساسي يعمل على خفض الأس الهيدروجيني للفم مما يؤدي إلى وقف نمو الجراثيم .

١١- الفلوريد ويوجد بكمية كبيرة وله دور فعال في حماية الأسنان من التسوس.

١٢- ذكر خبير الجراثيم الأستاذ عبد الحميد القضاة أنه أجرى تجارب على السواك والجراثيم فاستنتج أنه توجد جراثيم حساسة لمواد موجودة في السواك مثل:

الجراثيم العنقودية المذهبة - الجراثيم العقدية - الجراثيم المسببة للبكتيريا - الجراثيم لداء الرئة السالمونيلا نظيرة التيفية.

١٣- يحوي على مادة الفينول كما أثبتت ذلك أبحاث كلية الصيدلة بجامعة الرياض.

١٤- يحتوي على بيكربونات الصوديوم على شكل ألياف وهذه المادة المفضلة من قبل مجمع معالجة الأسنان التابعة لجمعية طب الأسنان الأمريكية لاستعمالها في المعجون السني الصناعي.

١٥- يحتوي على مواد قابضة تشد اللثة وتقويها ، كما أنه مع ذلك يحتوي على مواد مطهرة تمنع من تقرح اللثة أو الغشاء المخاطي المبطن للفم أو جرحه.

المقارنة بين السواك والمنظفات الأخرى وأقوال العلماء والأطباء في ذلك

أثبتت الأبحاث الطبية والكيميائية أن السواك يفوق فرشاة الأسنان وغيرها من سائر المنظفات بفوارق كثيرة منها :

- يعتبر المسواك الفرشاة الطبيعية المثالية المزودة طبيعياً بمواد مطهرة ومنظفة .

- منظف آلي ميكانيكي يقوم بطرح الفضلات من بين الأسنان .

- مزود بألياف غزيرة وقوية لا تنكسر تحت الضغط بل لينة لتتخذ الشكل المناسب لتدخل بين الأسنان وفي الشقوق فتزيح منها الفضلات دون أن تؤذي اللثة.

- منظف كيماوي مستمر لأن الفرشاة بعد عشرين دقيقة فقط من استعمال معجون الأسنان يعود مقاوماً لجراثيم الفم بحالته الأولى.

- يقوم السواك بمفرده بوظيفة ميكانيكية كيميائية أما الفرشاة فتحتاج كل مرة إلى معجون .

- معظم معاجين الأسنان عبارة عن مواد صابونية فقط بينما السواك به مادة العفص بتركيز عال وبطعم جيد وهي مادة لعلاج التهابات اللثة

- يتعذر استعمال الفرشاة والمعجون في كل وقت بالمقارنة بإمكانية حمل السواك في كل مكان.

- الفرشاة تستخدم لشهور طويلة وهذا ادعى لزيادة احتمال الإصابة بأضرار وجراثيم، أما السواك فلا بطول أكثر من أيام أو أسبوع ويقطع الجزء المستعمل ويستعمل جزء جديد مكانه .

- سهولة التحكم في قطر وطول السواك(رفيع – سميك – طويل – قصير- قاسي- لين) .

- للسواك طعم مميز بسبب الزيادة في إفراز العاب .

- وجود المادة العطرية الزيتية في السواك يطيب بها فم المسوكين وتغطي على رائحة الفم الكريهة إن وجدت.

- عدم العناية بالفرشاة بعد الاستعمال يسبب معظم أمراض الأسنان .

- كما أن ألياف السواك أفضل من شعيرات الفرشاة لعدة أسباب:

- ألياف السواك قوية ومتينة ولينة وسيليولوزية وغير قاسية كألياف الفرشاة التي تخدش

الأنسجة وتسحلها.

- ألياف السواك من السهل التحكم في صلابتها وطراوتها وذلك بتقليل عدد أليافها أو دقها قليلاً وتقل صلابتها وذلك فألياف المسواك تناسب جميع الحالات على عكس الفرشاة.

- ألياف السواك والمواد الطبيعية والكيميائية الموجودة فيه لا يستطيع أحد أن يغشها على الفرشاة والمعاجين المختلفة فيمكن غشها بسهولة.

- ألياف السواك مغطاة بطبقة فلينية تحميها من الجراثيم .

- ألياف السواك ذات فعالية في تقلل كميات الترسبات القلحية عن الفرشاة.

السواك وفرشاة الأسنان

من الضروري استعمال فرشاة الأسنان مع المعجون مرتين يومياً دون انقطاع أبداً في الصباح والمساء قبل النوم ، وكذلك الخيط السني لإزالة بقايا الطعام واللويحة الجرثومية التي تتوضع على سطوح وأعناق الأسنان وتسبب أمراض الأسنان واللثة،وقد سبقنا إليها النبي صلى الله عليه وسلم

أقوال وأبحاث العلماء والأطباء في المسواك

ذكرت شواهد للعلماء وأطباء كثير منهم مسلمين وغير المسلمين منهم:

- العالم الألماني رودات وهو مدير معهد علم الجراثيم والأوبئة في جامعة ردستوك بألمانيا وجد أن في المسواك مواد مضادة للعفونة وقاتلة للجراثيم .
- قال الدكتور تحسينت كيوديل:أعلن أن السواك يحتوي على مادة تمنع تسوس الأسنان.
- يقول الدكتور عبد الرزاق مسعود :أن المسواك يحتوي على مواد عديدة ومفيدة لا توجد في أي معجون أو منظف أسنان آخر.
- قال الدكتور فوزي رزيق أستاذ علم الهيستولوجيا بجامعة القاهرة المسواك يغني عن الفرشاة وهو أفضل منها .
- قال الأستاذ الدكتور محمد سعيد الجريدي رئيس قسم الأنسجة المرضية بالفم بجامعة القاهرة: المسواك يفوق الفرشاة والمعجون منة الناحية الكيميائية والميكانيكية بمرات عديدة.
- جاء في مجلة جمعية أطباء الأسنان الأمريكية أن أكثر المعاجين المستعملة في الولايات المتحدة ليست طبيعية ولا صحية .

وأرشدنا إليها وأكد لنا ذلك في أحاديث كثيرة من خلال الحث على استعمال المسواك وأشهرها حديث:"لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة "والسواك يؤخذ من جذور وساق شجرة الأراك.

بالإضافة إلى كثير من التقارير القادمة من جمعية أطباء الأسنان الأمريكية والتي تقول إن البلاستيك والفرشاة البلاستيكية لا تؤثر على الجراثيم الفموية بفعالية بسبب عدم قدرتها على اختراق طبقة المخاط الفموية والتي تحمي الجراثيم بينما يقدر على ذلك أي مادة خشبية بسبب خاصية الامتصاص التي تملكها.

وكما علمتنا الأبحاث الحديثة عن متعلقات كثيرة بنموذج حياة النبي صلى الله عليه وسلم يمكننا القول بأن أسلوب حياة النبي صلى الله عليه وسلم هو أفضل أسلوب للحياة الصحية السعيدة،وهنا أحب أن أكرر دعوني لنبذ الفرشاة واستبدالها بسنة الفطرة(السواك) ما أمكن.

ومن البحوث العلمية في الغرب واتي تحذر من أضرار الفرشاة والمعجون مثال :حالات التسمم بالفلور عند الأطفال الأمريكان الناجم عن بلع معجون الأسنان المنكه والمعطر. ويشهد أيضاً على ذلك ما عرف من نمو الجراثيم على الفرشاة بعد١٤ يوماً من استعمالها،هذه العناصر تتبدد

وأرشدنا إليها وأكد لنا ذلك في أحاديث كثيرة من خلال الحث على استعمال المسواك وأشهرها حديث:"لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة "والسواك يؤخذ من جذور وساق شجرة الأراك.

بالإضافة إلى كثير من التقارير القادمة من جمعية أطباء الأسنان الأمريكية والتي تقول إن البلاستيك والفرشاة البلاستيكية لا تؤثر على الجراثيم الفموية بفعالية بسبب عدم قدرتها على اختراق طبقة المخاط الفموية والتي تحمي الجراثيم بينما يقدر على ذلك أي مادة خشبية بسبب خاصية الامتصاص التي تملكها.

وكما علمتنا الأبحاث الحديثة عن متعلقات كثيرة بنموذج حياة النبي صلى الله عليه وسلم يمكننا القول بأن أسلوب حياة النبي صلى الله عليه وسلم هو أفضل أسلوب للحياة الصحية السعيدة،وهنا أحب أن أكرر دعوني لنبذ الفرشاة واستبدالها بسنة الفطرة(السواك) ما أمكن.

ومن البحوث العلمية في الغرب واتي تحذر من أضرار الفرشاة والمعجون مثال :حالات التسمم بالفلور عند الأطفال الأمريكان الناجم عن بلع معجون الأسنان المنكه والمعطر. ويشهد أيضاً على ذلك ما عرف من نمو الجراثيم على الفرشاة بعد١٤ يوماً من استعمالها،هذه العناصر تتبدد

بعد أيام من استعماله ،لذا تقطع الألياف المستعملة كل بضعة أيام ويصنع من نهاية العود فرشاة جديدة وهكذا يتجدد السواك ولا تتراكم فيه الأوساخ.

يقول مدير علم الجراثيم في جامعة روستوك الألمانية :(أن هناك حكماً كثيرة في استخدام العرب للمسواك بعد بله بالماء لأن استعماله جافاً لا ينجح لما يحويه من مادة مضادة للجراثيم ،ولو استعمل جافاً فهناك اللعاب الذي يمكنه حل هذه المادة الموجودة فيه.

أما الحكمة الأخرى فهي في تغير المسواك من حين لآخر (أي قطع الجزء المستخدم واستبداله بجزء آخر) لأنه يفقده مادته الهامة المقاومة للجراثيم بطول مدة الاستخدام.

السواك أفضل من الفرشاة من ناحيتين

ميكانيكياً:فهو يفوق الفرشاة لأنه يسير على سطح كل سن ويدخل بين الأسنان على عكس الفرشاة.

كيميائيا:وهي لا توجد أي ميزة للفرشاة والمعجون على السواك حيث أنه بعد عشرين دقيقة فقط من استعمال الفرشاة والمعجون يعود مستوى الجراثيم للفم لحالته الأولى وهذه نتيجة حصل عليها بعد إجراء تجارب عديدة في مصر وألمانيا الغربية.

- قال الدكتور عبد الغني حمزة عميد كلية الصيدلة: أن السواك يحتوي على مواد كيميائية مثل العفص وهو مطهر للفم والأسنان وكذلك به مادة السنجرين وهي مادة قاتلة للجراثيم في الفم.
- أما أبحاث العالم دالزيل أن ملح النباتات يستخرج من رماد شجر المسواك الموجودة في بحيرة تشادي ومنطقة أفريقيا الوسطى ويستعملون المسلمون جذور هذه الشجرة الناعمة لصناعة المسواك الذي كان يستخدمه الرسول صلى الله عليه وسلم بتنظيف أسنانهم ولتخفيف آلامها.
- أجرت جمعية طب الأسنان الأمريكية لجيش الولايات المتحدة الأمريكية تجارب أثبتت فيها فعالية وتفوق أعواد التنظيف الخشنة استكس التي استعملت إحدى نهايتها لتنظيف السطوح السنية الملاصقة بعضها الحديث بها وفصل فيه تفصيلاً كبيراً وجعل للوقاية من الأمراض التي تسببها طرقاً كثيرة ولكنها كلها وقفت عاجزة في القضاء كلياً على الجراثيم التي تسبب التسوس وتنخر في الأسنان حتى اكتشفوا أخيراً أن مفعول السواك قوي جداً في التأثير على الجراثيم

وأثبتوا ذلك طبياً ممارسين عظمة السواك ويزيدنا إيماناً قوياً بعظمة ديننا الحنيف وسبقه العلمي في كل شي .

- أهتم الطب الحديث بالسواك اهتماماً فعملوا له تجارب وبينوا تركيبه الكيميائي وأوجدوا أن كل مادة من المواد التي يتركب منها لها فوائد عديدة.
- ويؤكد د. محمد علي البار أن إهمال نظافة الفم يؤدي إلى التهاب اللثة والتهاب محيط السن [الحَفَر]، والتي تزداد مع تقدم العمر مؤدية إلى فقدان الأسنان فقداناً أبدياً، وإلى إصابة العظم السنخي وضموره، كما يمكن أن تنتقل الجراثيم منها إلى الجيوب الأنفية وإلى الأوعية الدموية المتصلة بالدماغ مما ينذر بحدوث " خراجات في الدماغ أو التهاب في السحايا " أو غيرها من المضاعفات الخطيرة.
- ويؤكد هذا المعنى د. عبد الله السعيد قائلاً: " أن أمراض الأسنان قد تؤدي إلى مضاعفات خطيرة ؛ فالجيوب اللثوية الملأى بالصديد، تندفع منها الجراثيم إلى الدم ومنه تتوضع في أماكن مختلفة من العضوية مؤدية إلى التهاب في المفاصل، أو في شبكة العين أو في الرئتين، وقد تحدث صمامات في القلب الخ...

- كما أن آفات الأسنان كثيراً ما تعرقل عملية المضغ، وإن عصارات الأمعاء لا تقوم بواجبها في هضم الطعام إن لم يكن ممضوغاً بشكل جيد، مما يؤدي إلى عسرة الهضم. عدا عما تقوم به الأسنان من وظيفة جمالية لها أثرها الفعال على نفسية كل إنسان، ولسلامتها أهمية في النطق وفقدها يؤدي إلى اضطرابه ".
- وقد أوردت مجلة "المجلة" الألمانية الشرقية في عددها الرابع [١٩٦١] مقالاً للعالم رودات- مدير معهد الجراثيم في جامعة روستوك - يقول فيه: " قرأت عن السِّواك الذي يستعمله العرب كفرشاة للأسنان في كتاب لرحّالة زار بلادهم، وقد عرض للأمر بشكل ساخر، اتخذه دليلاً على تأخر هؤلاء القوم الذين ينظفون أسنانهم بقطعة من الخشب في القرن العشرين. وفكرت! لماذا لا يكون وراء هذه القطعة الخشبية حقيقة علمية؟ وجاءت الفرصة سانحة عندما أحضر زميل لي من العاملين في حقل الجراثيم في السودان عدداً من تلك الأعواد الخشبية. وفوراً بدأت أبحاثي عليها، فسحقتها وبللتها، ووضعت المسحوق المبلل على مزارع الجراثيم، فظهرت على المزارع آثار كتلك التي يقوم

بها البنسلين "... وإذا كان الناس قد استعملوا فرشاة الأسنان من مائتي عام فقط فلقد استخدم المسلمون السِّواك منذ أكثر من ١٤ قرناً.

ولعل إلقاء نظرة على التركيب الكيمائي لمسواك الأراك يجعلنا ندرك أسباب الاختيار النبوي الكريم، والذي هو في أصله، وحي يوحى.

- وتؤكد الأبحاث المخبرية الحديثة أن المسواك المحضر من عود الأراك يحتوي على العفص بنسبة كبيرة وهي مادة مضادة للعفونة، مطهرة، قابضة تعمل على قطع نزيف اللثة وتقويتها، كما تؤكد وجود مادة خردلية هي السنجرين Sinnigrin ذات رائحة حادة وطعم حراق تساعد على الفتك بالجراثيم.
- وأكد الفحص المجهري لمقاطع المسواك وجود بلورات السيليكا وحماضات الكلس والتي تفيد في تنظيف الأسنان كمادة تزلق الأوساخ والقلح عن الأسنان. وأكد د. طارق الخوري وجود الكلورايد مع السيليكا وهي مواد تزيد بياض الأسنان، وعلى وجود مادة صمغية تغطي الميناء وتحمي الأسنان من التسوس ، وإن وجود الفيتامين ج وثري ميتيل أمين يعمل على التئام جروح اللثة وعلى نموها السليم، كما تبين وجود مادة كبريتية تمنع التسوس.

- وفي بحث قدمه د. عبد الرحيم محمد مع البروفسور جيمس ترنر أكدوا فيه أهمية الكبريت والسيستروسترول الموجودتان في المسواك كمواد قاتلة للجراثيم، وعلى وجود ثاني فحمات الصوديوم وأهميتها في تنظيف الأسنان. وأكد بحث آخر وجود مادة عطرية ذات رائحة مستحبة تطغى على الرائحة الكريهة التي يمكن أن توجد في الفم.
- بحث للدكتور طارق الخوري والمنشور في مجلة طب الأسنان الوقائي الإكلينيكي عام ١٩٨٣م:أن أغصان الأراك تحتوي على مادة الكلور والتي تفيد في إزالة الصبغة والتلوين على الأسنان ،ومادة السيليكا وهي مادة تبيض الأسنان ،ومادة صمغية تعمل على تغطية المينا وحمايته من التسوس ، ومادة ثلاثي الميثيل أمين وتعمل على التئام جروح اللثة، ومواد قلوية تعمل على منع التسوس .
- وقد أكدت الأبحاث التي أجريت في جامعة الرياض أن بالمسواك مادة السنجرين وهي مادة مطهرة وقابضة توقف النزيف،وبالمسواك صموغ ونشا وأملاح تجعل للّعاب قواماً لزجاً يساعد على التنظيف.
- وقد قام الدكتور عبد الرحيم محمد الأستاذ في كلية طب الأسنان بجامعة الرياض ببحث وجد فيه أنه إذا استخدم رأس المسواك لمدة

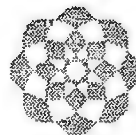
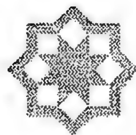
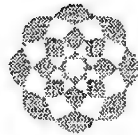
تجاوزت اليوم،دون تغير هذا الجزء ،فإن بعض المواد يمكن أن تؤثر على الأنسجة المحيطة بالأسنان ،لذلك يوصى المتسوكون باستخدام السواك لمدة٢٤ ساعة، وبعد ذلك يقطع الجزء المستخدم،ويستخدم جزءاً جديداً.

- وقال الدكتور كينت كيود يل أمام المؤتمر الثاني والخمسين للجمعية الدولية لأبحاث الأسنان في أتلانتا الأمريكية :(أنه لوحظ أن الذين يستعملون السواك يتمتعون بأسنان سليمة ،وأن بعض شركات بريطانيا والهند تصنع معاجين أسنان تدخل بها مواد مأخوذة من السواك).
- وينصح أطباء الأسنان بعد الانتهاء من تنظيف الأسنان بإبقاء السواك داخل الفم فترة ومضغه مرات عدة للاستفادة من مكوناته المفيدة ·
- والباحثون الذين درسوا السواك يفضلونه على فرشاة الأسنان فهو يقوم مقام فرشاة ومعجون بآن واحد، فهو (فرشاة) بأليافه الدقيقة الجيدة والمناسبة للتنظيف، وهو (معجون) بما فيه من مواد مطهرة، وأخرى زالقة ومنظفة كبلورات السيليس والحماضات، ومواد صمغية وعطرية وغيرها.

فالمسواك كمنظف آلي يزيل بقايا الطعام من بين الأسنان ويزيل القلح، ويمتاز عن الفرشاة بإمكانية تحضيره بالقساوة والثخانة المناسبتين، وذلك بواسطة تفريق أليافه قليلاً أو كثيراً، كما يمتاز بعدم تخريشه للثة.

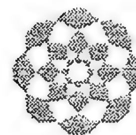
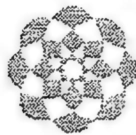
وهكذا يمكننا اعتبار المسواك، الفرشاة الطبيعية المثالية، والمزودة بمعجون ربّاني، من موادّ مطهرة، ومنظفة تفوق ما تملكه معاجين الأسنان الصناعية من مواصفات، ولعل أهمها أن المعجون المطهر لا يستمر تأثيره أكثر من ٢٠ دقيقة ثم يرجع الفم إلى حالته العادية، لكن من المنتظر بعد استعمال السِّواك ألا يعود مستوى الجراثيم الفموية إلى حالته إلا بعد ساعتين على الأقل.

ولقد سبق الطب النبوي منذ أكثر من ١٤٠٠ عام الطب الحديث الذي اكتشف أن السواك فيه من الفوائد والمنافع ما يفوق الفرشاة والمعاجين المستخدمة في تنظيف الأسنان بمراحل عديدة.

الغرب يهتم بالسواك

- نشرت مجلة الاعتصام تحت عنوان :"سواك الأراك يغزو أسواق إنجلترا .
- أطباء الأسنان في لندن يعترفون بالسواك لأثره الفعال في نظافة الأسنان وبأثره السحري في تفادي كثير من العلل والأمراض فقد بيع عود الأراك بجنيه استرليني في محلات النباتات المجففة في إنجلترا.
- معهد علم الجراثيم والأوبئة في ألمانيا الديمقراطية يقول مادة السواك لها تأثير فعال مثل تأثير البنسلين سواء بسواء.
- أجرت جمعية طب الأسنان الأمريكية لجيش الولايات المتحدة الأمريكية تجارب أثبتت فيها فاعلية وتفوق الشعيرات المكونة لمادة السواك .

((خطــــــر لا يفطــــــن إليـــــه كــــثير))

(هــــل للأمــــراض الباطنيـــة علاقــــة بـــأمراض الفـــم؟)

للدكتور يوسف زكي

جاء هذا في مقال طبيب بمجلة (الجديد) ما نصه :

يدهش القارئ إذا عرف أن بعض جهابذة الطب يطلبون من بعض مرضاهم أو بالأحرى من معظمهم أن يزوروا طبيب الأسنان ويأتوا لهم بتقرير منه عن حالة فمهم وأسنانهم وربما تزداد دهشتهم إذا عرفوا أن مريضاً بالرمد استعصى علاجه على أكابر الأطباء وكاد يتملك اليأس هذا المريض وأن يفقد بصره لولا أن أشار عليه بعضهم باستئصال أسنانه أو بعضها ولم يكد يفعل ذلك حتى استجاب مرضه للدواء ونال تمام الشفاء.

إن الفم هو أول أجهزة القناة الغذائية وهو العامل الأول في إعداد الغذاء لعملية الهضم فإذا حصل بأجزائه أو ببعضها عطب أضر ذلك بالجهاز الهضمي أو ببعضه وأفسد عمله وربما تعدى ضرره إلى أجهزة أخرى وقد تختلف بالفم بقايا من الطعام تتعفن وتنمو فيها جراثيم الأمراض فتتسرب تلك الجراثيم إلى الأعضاء المجاورة كالفم والحنجرة ثم إلى المعدة فتحدث بها الأدوار المختلفة المعروفة، ثم إن نسبة سرطان الفم

واللسان لتأكل الأسنان وتقيح اللثة مثلاً أمر معروف مؤكد بل قد ذهب بعض الأطباء إلى أن سرطان المعدة نتيجة لأزمة للأمراض التقيحية المزمنة التي تعتري اللثة أو لخرابات الأسنان وأيد رأيه بالأدلة الدامغة ثم جاء بعده كثيرون أثبتوا ذلك أيضاً. قلنا أن الأعضاء المجاورة للفم هي أول ما يتأثر بأمراضه وتأتي بعد ذلك المعدة فنوازلها الحادة والمزمنة قد تكون أيضا من أمراض الفم ، وأول من تنبه لذلك هو الدكتور (هنتر) سنة ١٩٠١ ونشر ملاحظاته فكان منها أن صار أطباء الأمراض الباطنية يفحصون أسنان مرضاهم قبل كل شي فإذا بدا لهم أمر ما نصحوا هؤلاء المرضى بمعالجة فمهم قبل البدء في معالجة أمراضهم الباطنية ، وقد أكد الدكتور (جوربي) أن التهابات المعلقة الدودية وتقيح الأعور تنسب في الغالب من ذلك القيح المتولد في الفم وأضاف الدكتور (هنتر) على ذلك أن القيح المتولد في الفم يسبب أيضاً الأنيمياء الخبيثة ، وإذا وجدت خراجات الأسنان سبيلاً إلى الدودة الدموية يحدث منها أمراض القلب مثل التهاب غشائه للداخلي أو غلافه المسمى (بالتامور) وقلما يشفي القلب من الأمراض متى تسمم بالمواد القيحية أو العفنة ، ولا ننس هنا أن نذكر أن أمراض الروماتيزم والمفاصل بنسبة ٩٠٪ تدخل في أسبابه أمراض الفم ،

ففي إنجلترا وألمانيا يبدأون في المستشفيات بعلاج أسنان كل من تقدم إليهم بمرض من أمراض الروماتيزم على اختلاف أنواعها .وأخيراً نقول إن كثيراً من الضعف والنهوكة وارتفاع درجة الحرارة أو الخمول قد لا يكون لها سبب غالباً سوى فساد أسنان المريض وفمه ،ولا نذهب بعيداً إذا ذكرنا في النهاية أن مستشفيات الأمراض العقلية ارتفعت فيها نسبة من نالوا الشفاء التام من ٤٢٪إلى ٨٧٪ عند ما بدأوا يعيرون أسنان المريض وفمه عناية تامة فيعالجونها بالاستئصال والنظافة التامة وما إلى ذلك مما يعرفونه أرباب الصناعة ،كذلك زادت نسبة الذين تحسنت صحتهم في المصحات المعدة لمعالجة مرضى التدرن الرئوي (السل) عند ما أخذ الأطباء في إعارة أسنان المرضى الالتفات المطلوب.

و يجدر بي أخيراً أن أقول بأنه من البديهي أن يكون لقلة وجود الأسنان بالفم أعني سقوطها أسباب خطيرة لاضطراب عملية المعدة لأن المضغ يصدر إلى المعدة دون أن يكون قد طحن في الفم طحناً كافياً وبذلك يقل مجهود الغدد المعدية ويصعب عليها أداء الوظيفة على كامل هيئتها فتنشأ الالتهابات البسيطة والتي لا تلبث هذه أن تنقلب إلى حادة، فعلى الإنسان إذن أن لا يهمل أمر فمه وأسنانه بل يجب عليه أن يعرض نفسه على الطبيب

القدرة على الطعام ،وذلك بسبب عدم تقبل الجسم للمضادات الحيوية التي خصصها لها الطبيب للعلاج.

فوائد وعلاجات

فائدة :

* حقيقة غريبة عن الاضطرابات الجنسية التي تصيب الرجل والمرأة تقول:- ((إن الأسنان الفاسدة المسوسة تؤدي إلى هذه الاضطرابات فقد تبين أن ٢٠٪ من المصابين بالاضطرابات الجنسية ترجع إصابتهم إلى هذا السبب أما ال٨٠٪ الباقون فإصابتهم ترجع إلى أسباب نفسية.

معلومة ونصيحة : ومن شدة اهتمام العلماء بالسواك أن الحبيب علي بن عبد الله السقاف من حرصه على السواك أنه حضرته الصلاة وقد نسي السواك فذهب على الخيل إلى بيته مسرعاً وأتى بالسواك إكراماً للسنة والعمل بها والسيد المذكور أخذ عن الحبيب عبد الله الحداد .

والسواك كما ذكرنا سابقا يجب أن تكون العناية به من الصغر ليألفه الإنسان أولا ومن ناحية أخرى أن الأسنان إذا بدأ التسوس فيها في الكبر يصعب خروج التسوس منها .

لذا يؤمر الصبي باستعمال السواك من سن السابعة كما يؤمر الصبي للصلاة لسبع .

فائدة : عزيمة الضرس الموجوع : مجرب وهو أنك تعزم لكل من جاء يشتكي من وجع ضرسه بعد صلاة الصبح وقيل قبل فطوره ، وأن العازم والمعزوم له مستقبل القبلة ويقول العازم للمعزوم له : ضع إصبعك على ضرسك ، ثم يقول العازم بعد أن يضع إصبعه على ضرسه : بسم الله الرحمن الرحيم ((سبع مرات)) ويقول ما اسمك ؟ ثم يقرأ البسملة سبعاً، ثم يضع العازم يده على رأس الموجوع ويهز بيده ويقول : أحبس عنك الوجع ستة أو خمسة بالفرد ، ثم البسملة سبعاً ثم يقرأ آخر سورة يس من عند ((وضرب لنا مثلاً)) إلى آخره ، ثم قل هو الله أحد ، وقل أعوذ برب الفلق وقل أعوذ برب الناس ، وأيضاً قوله ((وله ما سكن في الليل والنهار وهو السميع العليم)) ويقرأ قوله تعالى ((ألم تر إلى ربك كيف مد الظل ولو شاء لجعله ساكناً)) وقوله : ((إن يسكن الريح)) ويهز رأس الموجوع بيده ويرفع يده ، فلا يرجع إليه الضربان بإذن الله تعالى.

من الطب العربي لتقوية الأسنان واللثة

* أكل الجزر والبصل صباحاً مع استحلاب القرنفل.

* شرب النعناع والنيسون مغلياً مساءً .

* الشاهي الأخضر نافع للأسنان.

* ولتبيض الأسنان :

١ - ملح وفحم ونعناع (بودر جاف يدلك به).

٢- الأراك خير ما ينظف الأسنان .

٣- قشر التفاح يدلك به اللثة والأسنان .

٤ - العسل تدلك به الأسنان لتبيضها.

٥- السواك بالعسل يشد اللثة ويبيض الأسنان.

* للقضاء على التسوس :

١ - يعجن كافور مع صمغ عربي ويصنع منه كرة صغيرة توضع مضغوطة مكان التسوس .

٢- يؤخذ حبة ثوم وثلاث حبات قرنفل ويعجنا سوياً ويوضع على السن المسوس .

٣- كي مكان التسوس بدقة عن طريق سلك حديد مثني ووضع عجينة قرنفل بعد ذلك.

معلومات عامة عن الفم و الأسنان

* إن مواعيد نمو الأسنان اللبنية تبدأ بنمو الأسنان الأمامية بين ٦:٨ شهراً ، والأسنان الجانبية تنمو بين٨: ١٠ أشهر ، وأول ضرس ينمو بين ١٢: ١٦ شهراً، والناب ينمو بين ١٦: ٢٠ شهراً ، وثاني ضرس ينمو ٢٠: ٣٠ شهراً .

* إن مواعيد نمو الأسنان الدائمة تبدأ بنمو الأسنان الأمامية بين ٦: ٨ سنوات ، والأسنان الجانبية تنمو بين ٧: ٩ سنوات ، وأول ضرس كبير ينمو بين ٦: ٧ سنوات ، والناب ينمو بين ٩: ١١ سنة، والأضراس الصغيرة تنمو بين ١٠: ١٢ سنة ، وثاني ضرس كبير ينمو بين ١١: ١٣ سنة ، وضرس العقل ينمو بين ١٧: ٢٢ سنة وقد يتأخر بروزه إلى سن الأربعين.

اللسان في لغة الطب هو عضو عضلي يبرز من قاع الفم ، وهو مغطى بغشاء مخاطي به غدد صغيرة وحبيبات رفيعة وظيفتها تذوق الطعام .

وهو منقسم إلى نصفين طويلين كل نصف مخصص له ثماني عضلات ، أربع عضلات منها داخل بناء اللسان ووظيفتها تغيير شكل اللسان والأربع الأخرى تعمل على تحريك اللسان في مختلف الاتجاهات .

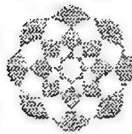
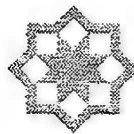
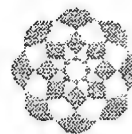
- ولقد ذكرت النواجذ في عدة أحاديث تبلغ إلى عشرين حديثاً جمعها في كتيب صغير الشيخ أحمد بن محمد بن الصديق نذكر لك منها حديثاً واحداً : " عليكم بسنتي وسنة الخلفاء الراشدين المهدين عضوا عليها بالنواجذ " والنواجذ هي الأسنان التي في مقدمة الفم أو الأنياب والعض بالنواجذ مثل في التمسك بهذه الوصية بجميع ما يمكن من الأسباب المعينة عليه كمن يتمسك بشيء يستعين عليه بأسنانه استظهاراً للمحافظة .

سأل شاباً شيخاً مسناً فقال له كم سنك؟ فقال له الشيخ اثنان وثلاثون فتعجب الشاب فقال له لا تعجب فو الله لا تزيد على اثنين وثلاثين فقال الشاب أتهزأ بي يا شيخ فقال له لا ولكن إذا أردت أن تعرف كم مضى من عمري فقل لي كم مضى من عمرك؟ فجوابي الأول عن سني هو على عدد أسناني اثنين وثلاثين سناً .

ويبدأ طلوع الأسنان في الطفل من السنة ويتعب بعض الأطفال بداية نمو الأسنان والبعض يسهل عليهم ذلك ، ومن الغريب والعجيب أن

بعض الشيوخ في سن التسعين أو المائة أو ما يقارب ذلك قد تطلع لهم أسنان أخرى فتكون ضعيفة وصغيرة الحجم ليست مثل الأولى كما يظهر السواد في رأس الشائب فيعود بياضه إلى سواد .

معلومة تاريخية: أول طبيب أسنان خرج إلى تريم في حوالي السبعينات من القرن الرابع عشر هو الشيخ عبد الله الطرابلسي وأظنه شامي والذي أعتقد أن الذين نقلوه آل الكاف والله أعلم وجلس في تريم مدة بقرب مسجد باحميد قبلي الرباط ويملك ذلك البيت عمر بن شيخ الكاف وانهالت عليه الناس ويعمل طقوم كاملة للأسنان ويعمل أسنان من ذهب مفردات ، وممن عمل له طقم كامل أذكره هو الوالد رحمه الله ولهذا أذكر اسمه ومحله جيداً لأنني كنت أطلع مع والدي مدة العلاج أحياناً،وكان ذلك أيام التداول بالريالات الفرنصاوية ولعل ثمن الطقم حوالي أربعين ريال فرنصاوي تقريباً .

نصائح عامة ومهمة

١- إذا أصابك وجع في أحد أسنانك فلا تسارع إلى قلعه بل عالجه بقدر الاستطاعة بالمهديات وكذلك الماء الساخن الممزوج بالملح والتمضمض به و الكضم عليه أو بأي دواء محلي والحذر ثم الحذر أن تستعجل بقلعه أو إخراجه فإن الأسنان مرتبطة بعضها ببعض فإذا أخرج واحد منها فأيقن أن الذي بجانبه سيضعف ويكون عرضة للخروج ، وسمعت من شخص موثوق به أنه صدر في بريطانيا قريباً يمنع إخراج أو قلع أي سن لأن الأسنان الطبيعية لا يماثلها شيء من الأسنان الاصطناعية ، وهي ثروات يجب الاحتفاظ والاهتمام بها.

٢- يستحسن غسل السواك قبل الاستياك به خشية أن يكون فيه وسخ علق به أو غبار وقع عليه .

٣- يستحسن أيضاً غسله بعد الإستياك .

٤- لا يزيد استعماله على أسبوع فيبدله بغيره.

٥- يستحسن أن يكون معك عدداً منها مهيأً للاستعمال دائماً حتى لا يضيع عليك وقتك في تحصيل سواكٍ آخر.

٦- أن يكون قريب عهد بخروجه من الشجرة ، يعرف برائحته الزكية وطعمه اللذيذ .

٧- أحذر أن تضعه على الأرض فقد ورد نهي شديد في ذلك كما سمعنا من بعض العلماء أنه يورث الجذام والعياذ بالله تعالى والله أعلم .

٨- يستحسن أو لعله يسن حمله فوق الأذن ولعله فوق الأذن اليسرى في الوتر و الرواتب.

٩- لا تشرب الماء الساخن وتعقبه بماء بارد فإنا كثير ما نسمع أن ذلك يضر بالأسنان ويضعفها.

ولو اهتمت الدول الإسلامية بحث العلماء وخطباء المساجد على أن يقوموا بدورهم في التوعية الصحية وتبليغ المسلمين توجيهات نبيهم محمد صلى الله عليه وسلم في الحث على السواك ونظافة الفم لاختفت أو كادت تختفي حالات نخر الأسنان من مجتمعاتهم.

ويحرص الإسلام على صحة الإنسان وسلامته من الأمراض لأن الجسم السليم هو مناط القيام بالكثير من التكاليف الشرعية كالصلاة والصوم والحج وغير ذلك من التشريعات .

فإتباع سنة المصطفى صلى الله عليه وسلم تؤدي بلا ريب إلى سعادة الدنيا والآخرة وإلى التمتع بحياة صحية بدنية وعقلية سليمة علاوة على الفوز برضاء الرحمن وثوابه.

فلنحيي سنة الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم وننال رضا الرب ونفوز بالأجر الكبير والفوائد العظيمة.

فالحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله والصلاة والسلام على رسول الله محمد بن عبدالله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم.

والحمد لله رب العالمين

الفهرس